

Balanced Nutrition Education and Complementary Feeding Making in an Effort to Prevent Stunting

Juni Sofiana¹✉, Umi Laelatul Qomar², Dyah Puji Astuti³, Eni Indrayani⁴

¹ Department of midwifery program, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

² Department of midwifery program, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

³ Department of midwifery program, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

⁴ Department of midwifery program, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

✉ junisofiana@unimugo.ac.id

Abstract

Stunting is a growth disorder experienced by toddlers which results in delays in the child's growth so that it does not meet standards. Stunting can have negative impacts in the short and long term. One effort to prevent stunting is by increasing mothers' knowledge and skills. The aim of this community service is to increase mothers' knowledge about nutrition and improve their skills in making MPASI. This community service method is by providing education about balanced nutrition for toddlers and teaching them how to make MPASI menus. Community service results: Pretest results showed that of the 25 mothers of toddlers who took part in the activity, 19 mothers (76%) had sufficient knowledge, and 6 mothers (24%) had insufficient knowledge. The results of the posttest carried out after counseling were that 25 mothers (100%) had good knowledge. The conclusion of community service is: There was an increase in knowledge after nutrition education was carried out.

Keywords: Balance nutrition 1; education 2; stunting 3

Edukasi Gizi Seimbang dan Pembuatan MPASI dalam Upaya Pencegahan Stunting

Abstrak

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan yang dialami oleh balita yang mengakibatkan keterlambatan pertumbuhan anak sehingga tidak sesuai dengan standar. Stunting dapat mengakibatkan dampak yang tidak baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Salah satu upaya untuk mencegah stunting dengan meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan keterampilan ibu. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi dan meningkatkan keterampilan pembuatan MPASI. Metode pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang pada balita dan mengajarkan pembuatan menu MPASI. Hasil pengabdian masyarakat: Hasil Pretest menunjukkan bahwa dari 25 ibu balita yang mengikuti kegiatan, 19 ibu (76%) memiliki pengetahuan cukup, dan 6 ibu (24%) mempunyai pengetahuan kurang. Hasil Posttest yang dilakukan setelah penyuluhan yaitu 25 ibu (100%) memiliki pengetahuan baik. Kesimpulan pengabdian masyarakat yaitu: Terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan gizi

Kata kunci: edukasi 1; gizi seimbang 2; stunting 3

1. Pendahuluan

Pertumbuhan dan perkembangan adalah fase penting dalam kehidupan balita. Salah satu permasalahan dalam pertumbuhan balita adalah stunting. Stunting merupakan salah satu masalah dalam pertumbuhan balita yang sangat perlu diperhatikan. Menurut kemenkes RI stunting adalah anak balita dengan nilai z-scorenya kurang dari -2.00 SD/standar deviasi (stunted) dan kurang dari -3.00 SD (severely stunted). Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya di bawah standar. Tahun 2001-2022 Indonesia mengalami penurunan stunting 2,8%, hal ini sesuai dengan target pemerintah yaitu menurunkan stunting 2,7% setiap tahunnya.¹

Penurunan stunting di Indonesia telah tertuang dalam Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. Penyebab stunting adalah kurangnya asupan gizi yang diperoleh oleh balita sejak awal masa emas kehidupan pertama, dimulai dari dalam kandungan (9 bulan 10 hari) sampai dengan usia dua tahun. Stunting akan terlihat pada anak saat menginjak usia dua tahun, yang mana tinggi rata-rata anak kurang dari anak seusianya. Penyebab utama stunting diantaranya, asupan gizi dan nutrisi yang kurang mencukupi kebutuhan anak, pola asuh yang salah akibat kurangnya pengetahuan dan edukasi bagi ibu hamil dan ibu menyusui. ^{[2] [4]}

Dampak stunting pada anak akan terlihat pada jangka pendek dan jangka panjang. Pada jangka pendek berdampak terhadap pertumbuhan fisik yaitu tinggi anak di bawah rata-rata anak seusianya. Selain itu, juga berdampak pada perkembangan kognitif dikarenakan terganggunya perkembangan otak sehingga dapat menurunkan kecerdasan anak. Sedangkan untuk jangka panjang, stunting akan menyebabkan anak menjadi rentan terjangkit penyakit seperti penyakit diabetes, obesitas, penyakit jantung, pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas di usia tua.

Salah satu yang menjadi perhatian adalah jumlah anak yang mengalami stunting di Desa Kalibangkang sebanyak 2 dari 50 anak atau 4%. Ibu, keluarga dan masyarakat merupakan orang yang berperan sangat penting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat memenuhi kebutuhan gizi agar pertumbuhan balita menjadi optimal. Banyak ibu yang belum begitu faham bagaimana gizi yang baik untuk balitanya. Tujuan Pengabdian Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi dan meningkatkan keterampilan pembuatan MPASI.

2. Metode

Pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Kalibangkang, Kebumen pada bulan Mei 2023. Peserta pengabdian masyarakat yaitu ibu balita sejumlah 25 orang. Peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan pada ibu balita dilakukan melalui kegiatan tatap muka. Dalam kegiatan ini menggunakan metode pemaparan materi dengan ceramah dan diskusi mengenai gizi dan pembuatan MPASI. Media yang digunakan Powerpoint dan leaflet. Kegiatan evaluasi dilakukan untuk melakukan pengukuran tingkat pengetahuan ibu balita menggunakan kuesioner. Evaluasi ini dilakukan sebelum dan setelah penyuluhan. Hal ini untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan ibu balita.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan peningkatan pengetahuan dilakukan dengan pemberian materi dengan penyuluhan secara tatap muka. Materi yang diberikan mengenai “gizi seimbang dan pembuatan MPASI (makanan pendamping-ASI. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait gizi seimbang dan meningkatkan keterampilan pembuatan MPASI. Dengan edukasi ini diharapkan ibu semakin paham mengenai gizi seimbang pada balita, semakin terampil dalam pembuatan menu MPASI serta dapat memberikan asupan gizi secara optimal kepada anaknya. kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh ibu yang memiliki balita sebanyak 25 ibu sebagaimana disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu. Pengukuran Tingkat Pengetahuan dilakukan dengan kegiatan *Pre test dan Post Test*. Kegiatan *pretest* dilakukan sebelum penyuluhan, *pre test* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman ibu balita mengenai gizi seimbang dan MPASI. Kegiatan *post test* dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dilakukan. Kegiatan *pretest* dan *post test* diikuti oleh 25 ibu balita.

Hasil *pretest* dan *post test* tentang pengetahuan gizi balita terdapat kenaikan yang signifikan. Hasil *Pretest* menunjukkan bahwa dari 25 ibu, 19 ibu (76%) memiliki pengetahuan cukup, dan 6 ibu (24%) mempunyai pengetahuan kurang. Hasil *Posttest* yang dilakukan setelah penyuluhan yaitu 25 ibu (100%) memiliki pengetahuan baik. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa semua ibu berpengetahuan baik, sehingga kegiatan ini dapat merefresh pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi balita.

Hasil *pretest* dan *post test* tentang pengetahuan gizi balita terdapat kenaikan yang signifikan. Terlihat bahwa sebelum *pretest*, ibu yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 6 orang (24%). Sedangkan hasil *posttest* diketahui bahwa sebanyak 25 ibu (100%) memiliki pengetahuan baik. sehingga kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi balita.

Pengetahuan ibu balita sebelum diberikan penyuluhan memiliki rata-rata 61.6 dan rata-rata sesudah dilakukan penyuluhan 91.8, terjadi peningkatan sebesar 30,2 point. Kegiatan peningkatan pengetahuan gizi balita ini direspon baik oleh ibu balita, mereka mengatakan senang karena bisa merefresh kembali pengetahuan terkait gizi seimbang balita dimana nantinya ibu ibu bisa memberikan gizi yang optimal kepada balita.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Teori yang dikemukakan oleh Notoadmojo penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang. berdasarkan pengalaman dan penelitian, diperoleh bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. ^[5]

Hasil pengabdian ini sesuai dengan penelitian bahwa ada pengaruh edukasi stunting menggunakan aplikasi android terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu. ^[6]

Edukasi gizi dapat menjadi program unggulan yang dapat meningkatkan praktik pemberian makan keluarga terhadap pencegahan anak stunting. Petugas kesehatan beserta kader kesehatan dapat memberikan penyuluhan gizi anak minimal 3 kali sebulan, sehingga akan memberikan pengaruh terhadap praktik pemberian makan keluarga terhadap anak stunting usia 7-24 bulan. ^[7] Intervensi edukasi gizi dengan menggunakan media food sample sebanyak tiga kali setiap minggu di posyandu dapat meningkatkan skor pengetahuan dan feeding practice ibu balita stunting. ^[8]

Pengetahuan gizi balita yang baik dapat mempengaruhi pemberian nutrisi yang baik pada anak. Dengan nutrisi yang baik, harapannya akan bisa mencegah kejadian stunting. Penelitian yang dilakukan oleh Sari menemukan bahwa pengetahuan ibu yang lebih rendah dapat meningkatkan risiko stunting pada masa anak-anak. ^[5] Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mugiyati bahwa asupan konsumsi energi berhubungan dengan kejadian stunting. Asupan gizi yang tidak adekuat akan mempengaruhi pertumbuhan fisik pada anak. ^[9]

Status gizi pada anak sebagai salah satu tolak ukur dalam penilaian kecukupan asupan gizi harian dan penggunaan zat gizi untuk kebutuhan tubuh. jika asupan nutrisi anak terpenuhi dan dapat digunakan seoptimal mungkin maka pertumbuhan dan perkembangan anak akan menjadi optimal, dan sebaliknya apabila status gizi anak bermasalah maka akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak hingga dewasa.

4. Kesimpulan

Kesimpulan pengabdian masyarakat yaitu : Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan setelah dilakukan penyuluhan gizi dan pembuatan MPASI. Saran untuk pengabdian selanjutnya : ibu balita bisa dilatih dengan pembuatan menu MPASI menggunakan bahan pangan lokal ditempat tersebut.

Referensi

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS)”, 2020 (online), tersedia : www.kemkes.go.id [diakses mei 2023]
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS)”, 2020 (online), tersedia : www.kemkes.go.id [diakses mei 2023]
- [3] Notoatmodjo, S. “Metodologi Penelitian Kesehatan”, Jakarta : Rineka Cipta, 2010.
- [4] Bloem MW, Pee SD, Hop LT, Khan NC, Laillou A, Minarto, Pfanner RM, Soekarjo D, Soekirman, Solon JA, Theary C, Wasantwisut E, “Key strategies to further reduce stunting in Southeast Asia: Lessons from the ASEAN countries workshop”. Food and Nutrition Bulletin: 34:2, 2013
- [5] Sari, M. T., Daryanto., & Oesmani, M. (2020). Maternal Characteristics And Knowledge On The Risk Of Childhood Stunting At Simpang Kawat Community Health Center, Jambi. The 7th International Conference on Public Health Solo, Indonesia. 279-284. <https://doi.org/10.26911/the7thicph-FP.03.32>
- [6] Fitriami, E., & Galaresa, A. V. (2021). Edukasi Pencegahan Stunting Berbasis Aplikasi Android Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu. Citra Delima : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung, 5(2), 78–85. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v5i2.258>
- [7] Banowo, A. S., & Hidayat, Y. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Praktik Pemberian Makan Pada Baduta Stunting di Kabupaten Bengkulu Utara. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21(2), 765. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i2.1539>
- [8] Dewi, M., & Aminah, M. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Feeding Practice Ibu Balita Stunting Usia 6-24 Bulan. Indonesian Journal of Human Nutrition, 3(1), 1–8.
- [9] Mugianti, S., Mulyadi, A., Khoirul, A., & Najah, Z. L. (2018). Faktor penyebab anak Stunting usia 25-60 bulan di Kecamatan Sukorejo Kota Blitar. Jurnal Ners Dan Kebidanan, 268–278. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.ART.p268>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)